

التغذية في مراحل العمر المختلفة

٢٠١٠





معهد الأبحاث التطبيقية-القدس
(أريج)

بتمويل من



الوكالة الاسبانية
للتعاون الدولي

تغذية الأطفال قبل سن المدرسة

من المفيد أن تعلم الأم طفلها العادات الغذائية الجيدة والتي تستمر معه مدى الحياة ومنها:

- تشجيع الطفل على عدم تفويت أي من الوجبات الأساسية الثلاث.
- تشجيع الطفل على شرب كأس من الماء قبل الوجبات.
- تقديم كميات مناسبة من الطعام للطفل.
- شجعي طفلك مضغ الطعام جيدا والأكل ببطء حتى يعتاد على ذلك.
- لا تشتري بكثرة الأطعمة الخفيفة ذات السعرات الحرارية العالية كرقائق البطاطا (الشبس) أو البمبا أو الحلويات .
- اشتري المشروبات قليلة السكر وركزي على الفاكهة والخضار الطازجة واجعليها متوفرة في المنزل.
- ابعدي عن طفلك كافة أنواع وأشكال المشروبات الغازية واستبدليها بالعصير الطبيعي .
- امنعيه من تناول الطعام بالغرفة أثناء اللعب أو مشاهدة التلفزيون.
- شجعي طفلك على الرياضة ، كركوب الدراجة، والركض.
- لا تستعملي الغذاء كوسيلة للعقاب أو التشجيع.
- لا تلحي على طفلك لتناول الطعام .

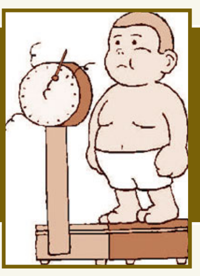






مرجع ٢ ـ ٥

على الأهل الانتباه بأن زيادة الوزن لا تعني بالضرورة صحة جيدة لأطفالهم



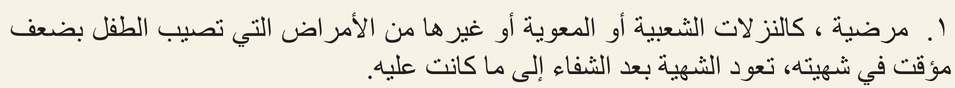
مرجع ٦

مشكلة ضعف الشهية لدى الأطفال :

تعاني الكثير من الأمهات إن لم نقل معظمهن من مشكلة انعدام أو ضعف الشهية لدى أطفالهن، وهي مشكلة تخلقها الأم القلقة أولا ثم ينميها الطفل الذي يجد في قلق أمه وسيلة ناجحة لإشباع رغبته في إبراز شخصيته للعالم الصغير الذي يعيش فيه .

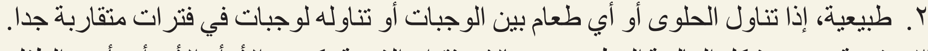


هناك ثلاثة أسباب لضعف شهية الطفل:



١. مرضية ، كالنزلات الشعبية أو المعوية أو غيرها من الأمراض التي تصيب الطفل بضعف مؤقت في شهيته، تعود الشهية بعد الشفاء إلى ما كانت عليه.

٢. طبيعية، إذا تناول الحلوى أو أي طعام بين الوجبات أو تناوله لوجبات في فترات متقاربة جدا.



٣. نفسية، وهى تشكل الغالبية العظمى من حالات فقدان الشهية ،كتوتر الأم أو الأب أو تأنيب الطفل.

فقدان الشهية المعضلة الأولى التي تواجه الأهل في تغذية أبنائهم حتى ١٨ سنة من أعمارهم



كيف نتغلب على ضعف الشهية لدى الأطفال ؟

- تستطيع الأم التغلب على ضعف شهية الطفل بعد أن تتأكد من خلوه من أي سبب مرضى لضعف شهيته.
- حيث تختلف الشهية وسرعة النمو من طفل لآخر فلا داعي للمقارنة بين طفلك وأطفال آخرين.
- ووزن الطفل هو المقياس للنمو فهو يزيد ربع كيلو (٢٥٠ غرام) كل شهر بعد السنة الثانية من العمر وحتى الخامسة وكلما كبر الطفل قلت الزيادة التراكمية الشهرية .
- تجنبي مناقشه طفلك في مسألة الأكل ولا ترغميه على الأكل بالتهديد أو بالضرب أو بالرشوة والمحايلة ، بل ضعي الأكل أمامه على طاولة الطعام من ٢٠-٣٠ دقيقة يأكل ما يشاء ثم ارفعي الباقي بدون تعليق.
- دعيه يختار الطعام الذي يحبه ما دام مفيدا.
- امنعيه من تناول الحلوى أو أي طعام آخر قبل موعد وجبة الطعام بساعتين.

الاختيارات الجيدة للوجبات في تغذية الطلاب


مرجع ٩

الاختيار الجيد للوجبات يساعد الأطفال والمراهقين على التركيز ويحافظ على مستوى الطاقة ثابتاً، وكما يجعلهم يتمتعون بحالة نفسية مستقرة، و يحسن من مستوى التحصيل الدراسي والقدرة على التركيز والإبداع .

يجب أن تتضمن الوجبة المدرسية اختيارات من كل المجموعات الغذائية الآتية: البروتينات، البقول، الفواكه والخضروات، ومنتجات الألبان.

البروتينات تمد الجسم بطاقة طويلة المدى وتساعد الطالب على الانتباه والتركيز

ليحصل الطفل والمراهق على وجبات صحية ومتوازنة ، اختاري نوع أو اثنين من الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل : اللحوم أو الدجاج أو البيض أو التونة أو الجبنة أو اللبن الرايب. واختاري نوع من مجموعة الحبوب الغنية بفيتامين «ب» مثل الخبز (خاصة الخبز الأسمر المصنوع من الحبة الكاملة) والمعكرونة، الفريكة .


مرجع ١٠

احرصي أيضاً على أن تتضمن الوجبة نوع إلى ٣ أنواع من مجموعة الفواكه والخضروات لأنها تحتوى على فيتامينات هامة ومعادن وألياف. قد يتضمن ذلك عصائر طبيعية أو ثمرة فاكهة طازجة أو حتى مجففة.

حاولي إضافة الخضروات للساندويتشات أو ضعي بعض أصابع الجزر والخيار في كيس أو علبة نظيفة ليأخذها ابنك معه إلى المدرسة.

حاولي زيادة الكالسيوم الذي يتناوله طفلك بإضافة أحد منتجات الألبان مثل علبة لبن رايب أو الجبنة. هذه المنتجات أيضاً ستمد طفلك بالبروتينات ومعادن أخرى هامة.

التنوع في الوجبات في البيت والمدرسة

- نوعى من وقت لآخر في الوجبات المدرسية والبيتية حتى لا يمل طفلك من الطعام.


مرجع ١١

- ابحثي عن طرق مبتكرة لتقطيع الأطعمة وتجهيزها وتأكدي من أن الأطعمة التي تعطينها لطفلك للمدرسة سهلة التناول بالنسبة له ، وموضوعة في علب سهلة الفتح، ولا تحتاج لتقشير أو استخدام أية أدوات.

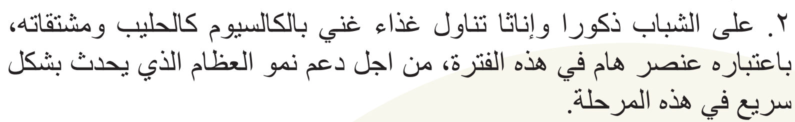
- ضعي كمية بسيطة من كل نوع ولكن ضعي أنواع متعددة ولا تنسى إضافة زجاجة ماء مع وجبته المدرسية.

- جربى أنواع مختلفة من حشوة السندويشات وأشكال مختلفة من الخبز، فيمكن استخدام التوست أو الكماج أوالشراك ويمكنك تقطيع الخبز إلى أرباع أو إلى قطع صغيرة .

- ليس من الضروري أن تتضمن الوجبة المدرسية سندويتش كل يوم، فمن الممكن وضع محتويات السندويش منفصل على أن يقوم الطفل بتجهيز السندوتش عند موعد الغذاء في المدرسة أو يمكنه أكل المحتويات بمفردها. يمكنك تحضير بعض السلطة في علبة منفصلة مع وضع قطعة خبز معها. يمكنك أيضاً وضع علبة بها بعض سلطة الفواكه.

كيف يمكن أن يكون غذاء الشباب صحي ومتوازن

١. تنويع الأطعمة التي يتناولها الشباب، بحيث يحصلون على كميات متوازنة من كل مجموعة من مجموعات الطعام المختلفة .



٢. على الشباب ذكورا وإناثا تناول غذاء غني بالكالسيوم كالحليب ومشتقاته، باعتباره عنصر هام في هذه الفترة، من اجل دعم نمو العظام الذي يحدث بشكل سريع في هذه المرحلة.



مرجع ١٢

٣. كما نلفت نظر الفتيات لأهمية تناول طعام غني بالحديد مثل اللحوم والبقوليات، والخضروات الورقية الخضراء ، والبندورة وذلك لتجنب إصابتهن بفقر الدم.

٤. تجنب الأكل أثناء متابعة التلفزيون أو الحديث عبر الهاتف، واجلس على مائدة الطعام لكي تتم عملية الهضم بشكل صحي وكي نحافظ على الشهية.

٥. الحرص على تناول وجبة الإفطار فهي مهمة لتزويد الجسم بالطاقة الضرورية لمباشرة يوم جديد بنشاط وحيوية.

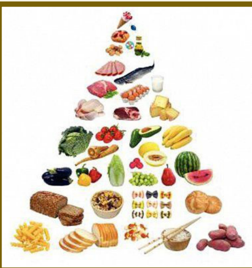
٦. تناول ٥ وجبات صغيرة موزعة على طول النهار وعدم اللجوء لنظام الوجبة الواحدة أو الوجبتين يوميا.

٨. متابعة الوزن باستمرار فهذا يساعدك على مراقبته والانتباه للزيادة أو النقصان، على أن لا تتحول هذه المراقبة إلى هوس.

٩. مارس/ي التمارين الرياضية بشكل منتظم، وأفضل أشكال الرياضة وأكثرها بساطة هو المشي السريع لمدة نصف ساعة يوميا، أو ثلاث مرات أسبوعيا ويمكن استبدال المشي بالرقص لمدة نصف ساعة.

١٠. الابتعاد عن المنبهات والمشروبات الغازية ، وتناول كميات كافية من ماء الشرب، على الأقل لترين من الماء يوميا (١٢ كأسا)

الغذاء الصحي للشباب يساعدهم على الوقاية من السمنة أو الهزال، ويبقيهم في نشاط وحيوية دائمة



الغذاء الصحي لكبار السن

- التنوع في مصادر الطعام واحتوائها على مختلف العناصر الغذائية الضرورية.
- الانتباه إلى أهمية تقليل كمية الدهون في الطعام.
- كما يلاحظ عدم حاجة كبار السن إلى كميات كبيرة من البروتينات الحيوانية والنباتية
- تناول عدد كبير من الوجبات بكميات قليلة ومن الأفضل تناول من ٦ الى ٨ وجبات يوميا، لعدم إرهاق الجهاز الهضمي، ومد الجسم على مدار اليوم بالعناصر الغذائية الضرورية.
- شرب كميات كافية من الماء، بمعدل ٨ كاسات يوميا (لتر ونص).
- تحضير الطعام بطريقة بسيطة وصحية، والابتعاد عن الأكل المقلي، والاعتماد على الأكل المطبوخ أو المسلوق أو المشوي.
- الاعتدال في تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة، والابتعاد قدر الإمكان عن الملح والتقليل من السكر.
- تناول الخضار الطازجة ما أمكن، وكذلك الفواكه بمعدل حبتين يوميا.
- ممارسة الرياضة يوميا، مثل المشي والانتباه إلى عدم السقوط لتلافي التعرض للكسور.







الغذاء الجيد الصحي يزيد من مقاومة كبار السن للأمراض، ويحسن نوعية حياتهم

مرجع ١٣-١٦

المراجع :

١) أ- www.sxc.hu مصدر الغلاف
ب- www.nursingcrib.com
٢) www.forum.sedty.com
٣) www.sxc.hu
٤) www.forumillafrain.com
٥) www.aawsat.com
٦) www.twasel.com
٧) www.tefli.net
٨) www.sxc.com
٩) www.blstb.msn.com
١٠) www.irakhus.com
١١) www.sxc.hu
١٢) www.nytimes.com
١٣) www.istockphoto.com
١٤) www.sxc.hu
١٥) www.tabib-alosra.blogspot.com
١٦) www.sxc.hu

تم إعداد هذا الكتيب ضمن مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل والذي ينفذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) بتمويل من التعاون الاسباني- القدس، والذي يهدف إلى دراسة واقع الأمن الغذائي والصحة التغذوية للتجمعات المهمشة في المحافظات الثلاثة. ومن خلال هذا المشروع تم دراسة وتحليل ٣٠٠٠ عينة دم ودراسة واقع الأمن الغذائي لمقاربة ٣٥٠٠ أسرة، إضافة إلى البرامج التوعوية في مجال الصحة والغذاء، كما ويتضمن المشروع نشاطات تطويرية في مجال الزراعة والأمن الغذائي المنزلي، للمزيد من المعلومات انظر الموقع الالكتروني على العنوان التالي: http://foodsecurity.arij.org

كما ويتقدم المعهد بالشكر والتقدير إلى الدكتور حنا الياس رشماوي مختص الصحة والتغذية الذي قام بإعداد مواد هذه النشرة وباحثي المعهد الذين قاموا بمراجعة وتصميم هذه النشرة.



معهد الأبحاث التطبيقية – القدس (أريج)
ص.ب ٨٦٠ – شارع الكركفة
بيت لحم– فلسطين
هاتف: ٩٧٢٢٢٧٤١٨٨٩ +
فاكس: ٩٧٢٢٢٧٧٦٩٦٦ +
www.arij.org